



Nouvelles de la Falaise Verte

Mars 2020

Changement de Supérieur de la Congrégation

Depuis le 15 février 2020, Taishin Sômyô est devenu officiellement le responsable du Centre et Supérieur de la Congrégation Zen de la Falaise Verte.

La sesshin de Février 2020 aura été la première dirigée par Taishin. La sesshin a réuni une vingtaine de pratiquants. Le jardin a pu être préparé pour les plantations de printemps. D'importants samu rendus nécessaires par l'épisode neigeux dévastateur de mi-novembre ont pu être réalisés. Une nouvelle organisation et quelques modifications d'horaire ont permis un renouvellement de la concentration de chacun.

L'émission Sagesses Bouddhistes invite Taïkan Jyoji

Le dimanche 1^{er} mars 2020, Taïkan Jyoji est l'invité de l'émission Sagesses Bouddhistes qui a lieu tous les dimanches matin sur **France 2 à 08h30**.

Le sujet de l'émission, choisi par Taïkan Jyoji, sera : Bodhidharma, fondateur de la lignée du Zen en Chine.

Vous trouverez le programme sur le site de l'UBF :

<https://www.bouddhisme-france.org/sagesses-bouddhistes/article/programme-des-prochaines-emissions.html>



Sesshin d'avril et sesshin de samu 2020



- Sesshin d'avril : du vendredi 10 au lundi 13
- Sesshin de samu : du lundi 13 au vendredi 17

La sesshin d'avril sera une sesshin de trois jours, comme il est régulièrement proposé au Centre. Elle sera suivie par une sesshin de samu. Celle-ci sera composée de zazen matin et soir, et de samu matin et après-midi.

Les samu prévus sont : couture, peinture intérieure, lasure des bois extérieurs, potager, etc.

L'esprit d'une sesshin de samu est de participer à la maintenance du Centre, tout en gardant respiration et concentration, dans l'esprit du Zen.

Il est possible de faire l'une ou l'autre, ou bien de faire les deux sesshin.

Date limite d'inscription : mercredi 1er avril

Pour la sesshin d'avril : la participation aux frais d'hébergement en pension complète est de **165€**. Inscription par versement d'un acompte de 45 €, règlement du solde à l'arrivée.

Pour la sesshin de samu : la participation aux frais d'hébergement en pension complète est de **120€**. Inscription par versement d'un acompte de 45 €, règlement du solde à l'arrivée.

Pour les deux sesshin ensemble : un tarif préférentiel est mis en place, pension complète : **240€ pour les 7 jours**.

Prévoir aussi le renouvellement de votre **adhésion**, si ce n'est déjà fait : [Adhésion association zen](#)

En outre, le Centre accepte maintenant les règlements par carte bancaire.

Calendrier des Sesshin 2020



- **Sesshin de juin** : du jeudi 11 au dimanche 14 juin (date limite d'inscription le 3 juin)
- **Grande Sesshin d'été** : du samedi 18 au samedi 25 juillet (date limite d'inscription le 8 juillet)
- **Grande Sesshin Rôhatsu** :
ATTENTION : les dates de la sesshin de Rôhatsu ont dû être **décalées d'une semaine** : elle aura lieu **du samedi 28 novembre au samedi 5 décembre**.
Date limite d'inscription le 18 novembre. Pas

d'acompte pour la sesshin de Rôhatsu : votre inscription est validée à réception du règlement intégral avant la date limite d'inscription. La participation à la sesshin de Rôhatsu est sujette à l'approbation de Taishin Sômyô.

L'arrivée a lieu l'après-midi du premier jour (avant 18h00), le départ après le repas de midi du dernier jour.

Bénévoles à la Falaise Verte : venir aider et pratiquer au Centre



La saison printemps été 2020 va commencer. Chaque année, la Falaise Verte accueille des stages de nombreuses pratiques en lien avec le Zen (Shiatsu, Yoga etc..).

Lors de ces stages, nous faisons appel à des bénévoles pour aider aux nettoyages, à la cuisine, la vaisselle, etc. Participation au zazen du matin et du soir, travail en silence et en concentration, permettent aux bénévoles de pratiquer le Zen en activité (Gyôzen en japonais).

Nous avons besoin de bénévoles dès le mois d'avril, si vous êtes intéressé(e), merci de vous inscrire au plus tôt.

Les bénévoles qui viennent participer à la vie du Centre pratiquent le Zen et aident aux tâches quotidiennes. La Falaise ne demande pas de participation financière et fournit le gîte et le couvert, il suffit d'être à jour de cotisation. 2 séances de zazen par jour plus zazen libre possible, travail en cuisine et nettoyages pendant la journée, pause en début d'après-midi, soirée libre.

Afin de gérer au mieux notre effectif, nous vous proposons l'agenda des stages ci-dessous. Si une date vous intéresse, merci de prendre contact dès que possible : falaiseverte@orange.fr. Vous pouvez bien sûr ne venir qu'une partie d'un stage, selon vos disponibilités.

Dates Printemps :

- Du samedi 18 avril au dimanche 23 avril : Stage de Yoga
- Du jeudi 23 au dimanche 28 avril : Stage de Qi Gong animé par Colin
- Du mardi 28 avril au dimanche 3 mai : Stage de Shiatsu
- Du jeudi 7 au dimanche 10 mai : Stage de Kendô
- Du mardi 19 au dimanche 24 mai : Stage Hindouiste
- Du mercredi 27 mai du lundi 1^{er} juin : Stages de Thé et de Kyûdô
- Du vendredi 5 au dimanche 7 juin : Stage de Kyûdô
- Du mardi 16 au dimanche 21 juin : Stage de Shiatsu

Calendrier des stages de Kyûdô 2020



- **Stage d'été : du samedi 4 au vendredi 10 juillet**

La pratique du Kyûdô à la Falaise Verte s'insère dans un programme global d'apprentissage de la Voie. Ouvert à toutes et à tous, débutants ou confirmés, de tout âge, matériel prêté aux débutants.

- **Stage d'initiation : du samedi 8 au vendredi 14 août**

Ce stage sera dirigé par les enseignants haut-gradés du Comité National de Kyûdô. Il est destiné aux débutants

(ou pratiquants de moins d'un an) et tout spécialement conçu pour leur permettre un apprentissage technique rapide et efficace. www.Kyudo.fr

Si un de ces stages vous intéresse, merci de vous y inscrire par avance pour une meilleure organisation : falaiseverte@orange.fr

Stage de Qi Gong 2020



Un stage de Qi Gong de 4 jours se déroulera à la Falaise Verte, du jeudi 23 au dimanche 26 avril 2020.

Le stage sera dirigé par Colin Manoha. Zazen et pratique du **Wudao Qi Gong**. Mouvements de base, Qi Gong postural, ouverture des Dantian (plexus énergétiques) et circulation céleste.

Présentation du stage sur : www.qigongvalence.com

Hébergement en pension complète Falaise Verte : 165 € (+40 € en chambre individuelle).

Frais enseignement : 180 €

Renseignements et inscriptions auprès de Colin Manoha :

inspirmeditation@gmail.com ou : falaiseverte@orange.fr

Voie du Thé 2020



Du mercredi 11 au lundi 16 mars, Franck Armand animera la prochaine session de Voie du Thé.

Le stage est ouvert à tous et il reste quelques places !

Pour plus d'informations, contacter directement Franck Armand : franck.armand@mirokou.com

Dates suivantes :

- Du mercredi 27 mai au lundi 1^{er} juin
- Du mercredi 23 au lundi 28 septembre

Départ de Raphaël et Arrivée de François



- Raphaël Benoit a décidé de quitter sa fonction de responsable administratif au Centre de la Falaise Verte. Raphaël était arrivé au Centre en mars 2019 et il avait rapidement pris une place importante dans la vie quotidienne du Centre. Nous regrettons beaucoup son départ. Outre les services importants qu'il aura rendu au Centre, Raphaël aura profité de son séjour pour acquérir de solides bases dans la pratique de zazen.

• Un nouveau Tenzo va arriver ! François Nieto, que certains d'entre vous connaissent puisqu'il a déjà officié comme tenzo plusieurs années, reprend ses fonctions à partir d'avril 2020. Il fera équipe avec Isabelle Cauliez à la cuisine et, logeant sur place, sera impliqué dans la pratique quotidienne du Centre.



Activités hebdomadaires et mensuelles à la Falaise Verte

- **Zazen du mardi soir** : Zazen collectif de 19h30 à 20h45. Prévenir avant une première participation. Assis sur son coussin à 19h25.

Pour les personnes qui ne peuvent exceptionnellement pas venir un mardi donné, il est désormais possible de **participer aux zazen du soir les autres jours de la semaine** avec les permanents du Centre de 19h30 à 21h00. Contacter le Centre la veille (ou au plus tard le matin même) pour avertir de votre venue. Ne prévoir de **ne venir qu'en cas de réponse positive du Centre**. La participation aux soirées de sesshin reste bien sûr aussi possible, sans contact préalable nécessaire.

- **Kyûdô du jeudi soir** : Tir à l'arc zen, de 19h00 à 20h45. Prévenir avant une première participation.
- **Samedis mensuels de Kyûdô** : prochaines dates les samedis 21 mars et 18 avril
Repas partagé, apporter un plat régional ou familial. PAF : 10 € pour chauffage et cibles, gratuit pour les membres de soutien s'étant acquittés du forfait annuel de participation aux frais pour la pratique hebdomadaire.
- **Samedis mensuels Qi Gong** : prochaines dates les samedis 7 mars et 4 avril
Zazen et Qi Gong de 09H00 à 12H00. Toutes les infos : www.qigongvalence.com

Zazenkaï à Paris, Lyon, Marseille, Visé, Aix les Bains

Le Centre de la Falaise Verte propose un zazen régulier dans plusieurs villes en France et en Belgique. L'occasion de maintenir sa pratique, de l'alimenter grâce à l'énergie du groupe, de partager zazen avec les autres.

	Horaires		Adresse
Paris	Dimanche 19h00 (ouverture des portes à 18h30)	Mensuel	Dôjô Dans la cour, 173 rue du Faubourg Saint-Antoine 75011 Paris ; code du porche : 3157
Lyon	Dimanche 09h55 (ouverture des portes à 09h15)	Mensuel	Dôjô Okinawa-Shaolin, 110 quai Pierre Scize 69005 Lyon (sonner à l'interphone)
Marseille	Dimanche 09h55 (ouverture des portes à 09h30)	Mensuel	Dôjô Iôkaï Shiatsu, 31 rue Saint-Saëns 13001 Marseille
Visé	Lundi 19h30	Hebdo	Rue des Récollets 20, 4600 Visé
	Samedi 14H30	Mensuel	
Aix-les-Bains	Lundi 20h15 (ouverture des portes à 19h45)	Hebdo	Cabinet de Richard Cohen <i>L'arrêt-créations</i> Bât. Le Corsuet 40 route des Gorges de Sierraz 73100 Grésy sur Aix

Pour une première participation, prévenir et prévoir d'arriver à l'heure d'ouverture des portes. Toutes les informations sur le site web de la Falaise Verte : <http://falaiseverte.org/weekly-zazen/>

Dates 2020 :

hebdomadaire

Belgique, Visé	Tous les lundis de 19h30 à 20h30
Aix-les-Bains	Tous les lundis de 20h15 à 21h35

mensuel

	Mars	Avril	Mai	Juin
Paris	1	26	17	21
Lyon	15	5	17	7
Marseille	15 & 29	5 & 19	3 & 17	7 & 21
Visé	<i>Tous les premiers samedis du mois</i>			

Contacter le Centre :

Centre Zen de la Falaise Verte 278 Chemin de la Riaille 07800 Saint Laurent du Pape

falaiseverte@orange.fr 04 75 85 10 39